

Edukasi Anemia dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di Kota Metro

M. Ridwan¹, Firda Fibrila²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Indonesia

*e-mail: firda@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Health problems that commonly occur in young women today are related to nutrient intake. Young women or women of childbearing age tend to experience malnutrition (calories and protein) that lasts for a long time or is chronic. This condition causes adolescents to have poor nutrition, chronic lack of energy, lack of protein energy including anemia. Cases of anemia in young women reach 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. In addition, nationally, the prevalence of chronic energy deficiency (CED) in young women (aged 15-19 years) has increased. In 2018 CED cases were 33.5% and in 2020 it was 36.3%. This community service activity aims to provide education to 240 young women in Metro City, as well as assess their knowledge about anemia and CED. The activity method starts from situation analysis, socialization, implementation of pretest, education and posttest, then evaluation and reflection. The results of this activity have an impact on increasing the understanding of young women about the dangers of Anemia and CED.

Keywords: Knowledge, Young Women, Anemia, CED

Abstrak

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri saat ini berkaitan dengan asupan zat gizi. Remaja putri (rematri) atau wanita usia subur (WUS) cenderung mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Kondisi ini menyebabkan remaja menyandang gizi buruk, kurang energi kronis, kurang energi protein termasuk anemia. Kasus anemia pada remaja putri mencapai 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Selain itu secara nasional prevalensi kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri (usia 15 – 19 tahun) mengalami peningkatan. Tahun 2018 kasus KEK sebesar 33,5 % dan di tahun 2020 menjadi 36,3 %. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, bertujuan memberikan edukasi terhadap 240 remaja putri di Kota Metro, sekaligus menilai pengetahuan mereka tentang anemia dan KEK. Metode kegiatan dimulai dari analisis situasi, sosialisasi, pelaksanaan pretest, edukasi dan posttest, lalu evaluasi serta refleksi. Hasil kegiatan ini memberikan dampak adanya peningkatan terhadap pemahaman remaja putri tentang bahaya Anemia dan KEK.

Kata kunci: Pengetahuan, Remaja Putri, Anemia, KEK

1. PENDAHULUAN

Secara garis besar bagian pendahuluan memuat latar belakang, perumusan masalah, tujuan kegiatan, dan kajian literatur. Penulis dituntut mengemukakan secara kuantitatif potret, profil, dan kondisi khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dapat digambarkan pula kondisi dan potensi wilayah dari segi fisik, sosial, ekonomi, maupun lingkungan yang relevan dengan kegiatan yang dilakukan. Paparkan pula potensi yang dijadikan sebagai bahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis diminta merumuskan masalah secara konkrit dan jelas pada bagian ini. Jelaskan tujuan yang hendak dicapai pada kegiatan pengabdian.

Remaja merupakan salah satu kelompok spesial dalam siklus kehidupan manusia. Adanya perubahan dikeseluruhan aspek kehidupan pada diri remaja, termasuk kognitif dan perilaku makan, menyebabkan kelompok remaja khususnya rematri rentan mengalami berbagai masalah gizi. Rematri merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Ketika terjadi permasalahan pada status gizi di periode ini, dapat mempengaruhi periode selanjutnya yaitu periode dewasa yang pada umumnya akan terjadi kehamilan. Jika ini terus berlanjut tentunya dapat berpengaruh terhadap janin yang akan dilahirkan (Dieny, 2014). Anemia dan KEK merupakan permasalahan status gizi yang umum dijumpai pada kelompok rematri. Kasus ini menjadi kompleks, karena penanggulangannya memerlukan beberapa pendekatan dikarenakan penyebabnya yang bersifat multi faktor (Hardinsyah PD & Supariasa IDN, 2017).

Tahun 2018, prevalensi Anemia sebesar 32% terjadi pada remaja putri. Artinya diperkirakan 7,5 juta atau 3-4 dari 10 rematri di Indonesia menderita anemia. Selain itu mereka berisiko mengalami hambatan tumbuh kembang, kemampuan kognitif serta rentan terhadap penyakit infeksi (Kementerian Kesehatan 2019). Anemia yang terjadi pada rematri, disebabkan karena terjadi siklus menstruasi pada wanita setiap bulannya (Kemenkes RI. 2021). Dibarengi dengan perilaku konsumsi zat gizi yang tidak seimbang baik makro maupun mikronutrien, berdampak pada kekurangan zat besi disebut sebagai anemia defisiensi besi (Bagni, et al, 2013; Mc.Cuskee et al., 2014; Petry et al., 2019). Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan immunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Pada rematri yang akan menjadi calon ibu dampaknya lebih serius, yaitu memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink serta pemberian tablet tambah darah (TTD). Upaya-upaya yang telah dilakukan Pemerintah dalam menanggulangi anemia yaitu pemberian edukasi secara rutin dan pemberian tablet darah (TTD) pada wanita usia subur (WUS) termasuk rematri dan ibu hamil.

Masalah kesehatan lain yang terjadi pada rematri adalah kurang energi kronis (KEK). Prevalensi KEK pada rematri (usia 15 – 19 tahun) di Indonesia cenderung meningkat. Tahun 2018 prevalensi KEK sebesar 33,5 % (Kemenkes RI. 2019) dan di tahun 2020 sebesar 36,3 % (Kemenkes RI, 2021,d;25). Prevalensi KEK pada wanita tidak hamil usia 15 – 19 tahun di Provinsi Lampung tahun 2018 sebesar 13,62, sedangkan kejadian KEK pada remaja di Kota Metro sebesar 14,45% pada tahun 2018 (Dinkes Provinsi Lampung, 2021; 96).

KEK merupakan suatu keadaan dimana rematri atau wanita usia subur (WUS) mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Seseorang memiliki resiko KEK jika mempunyai ukuran LILA <23,5 cm (Hardinsyah, PD dan Supariasa IDN, 2017). Kondisi ini disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya penampilan.

Temuan hasil penelitian di Kota Metro, melaporkan kasus anemia pada remaja putri sebesar 49,3%. Hal ini menunjukkan angka anemia pada wanita usia subur masih tinggi dan tergolong pada masalah kesehatan masyarakat yang berat karena prevalensinya > 40% (Ridwan.M, et al 2018). Temuan kasus KEK pada rematri di Kota Metro sebanyak 12,1% remaja putri. Tujuan pengabmas ini adalah mengetahui pengetahuan remaja putri dalam memahami tentang kasus anemia dan KEK sekaligus pemberian edukasi.

2. METODE

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan tahapan sebagai berikut:

- a. *Analisis situasi*, merupakan langkah awal kegiatan dalam rangka mencari dan mempelajari penyebab timbulnya permasalahan. Analisis situasi didasarkan pada studi literatur relevan dan hasil penelitian terkini terkait dengan masalah serta melakukan wawancara sederhana dengan penanggung jawab program kesehatan di sekolah dan program kesehatan remaja di Puskesmas yang berada di wilayah Dinas Kesehatan Kota Metro.
- b. *Sosialisasi*, kegiatan dilakukan pada siswa remaja putri dan guru pendamping siswa dengan metode diskusi dan tanya jawab.
- c. *Kegiatan pretest, edukasi dan posttest*, dilakukan menggunakan aplikasi google form yang bisa diakses oleh masing-masing siswi menggunakan HP androidnya. Pretest dilaksanakan sebelum pelaksanaan penyuluhan tentang anemia dan KEK menggunakan metode ceramah dan tanya

jawab. kegiatan ini diikuti oleh siswi kelas X dan kelas XI berjumlah 240 orang. Selain penyuluhan juga dilakukan pendampingan pada kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang siswi menggunakan metode diskusi agar lebih memberikan keleluasaan dan kenyamanan siswi untuk bertanya dan terkesan rileks untuk mengungkapkan permasalahan anemia dan KEK pada rematri. Setelah itu, dilaksanakan posttest setelah semua siswi telah selesai diukur dan diperiksa serta dipastikan telah mengirim lembar jawaban posttest. Kegiatan pengukuran status kesehatan dan pendampingan dibantu oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro berjumlah 6 orang.

- d. *Evaluasi dan refleksi*, sebagai metode kuantitatif untuk menilai perubahan pada aspek pengetahuan rematri mengenai anemia dan KEK, sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan pretest dan posttest. Kegiatan refleksi dilakukan pada akhir kegiatan dengan tujuan untuk memperkuat komitmen dan kesadaran remaja putri dalam meningkatkan derajat kesehatannya. Selain itu juga diperlukan untuk menentukan strategi pemecahan masalah yang dihadapi rematri, membina kerjasama lintas sektoral dan lintas program terkait.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Adapun tahapan kegiatan pengabmas yang dilakukan dapat dijelaskan berikut ini:

- a. Sosialisasi kegiatan pengabmas dan penyuluhan, dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2022 di Aula SMK Muhammadiyah 3 Kota Metro, koordinator kesiswaan dan guru BP/guru pendamping, serta Dosen Prodi Kebidanan Metro sebagai pelaksana dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Metro.
- b. Hasil Pretest dan Posttest, kegiatan pretest dilakukan sebelum materi edukasi diberikan dan posttest dilakukan setelah edukasi diberikan kepada siswa. Soal pretest dan posttest berbentuk pilihan ganda (*multiple choice*) menggunakan aplikasi *google form*. Adapun hasilnya sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 1. Pretest dan Posttest tentang Anemia dan KEK pada remaja putri

Aspek penilaian	Pre-test		Post-test		Peningkatan
	JB	%	JB	%	
Batasan Anemia, tanda dan gejalanya:					
- Kadar Hb	126	52%	240	100%	48%
- Gejala anemia	212	88%	234	97%	9%
- Tanda anemia	152	63%	228	95%	32%
Upaya penanggulangan anemia:					
- Minum TTD setiap bulan	223	92%	232	96%	4%
- Konsumsi sayur berwarna hijau	215	89%	225	93%	4%
- Konsumsi protein hewani	228	95%	240	100%	5%
Batasan KEK, tanda dan gejalanya					
- Ukuran lingkaran lenga atas (LILA)	98	40%	240	100%	60%
- Indeks Massa Tubuh (IMT)	111	46%	235	97%	51%
- Gejala KEK	109	45%	232	96%	51%
Upaya penanggulangannya KEK	126	52%	222	92%	40%
Isi piringku cegah anemia dan KEK	97	40%	212	88%	48%
<i>Rata-rata</i>		63%		95%	32%

Ket: JB = jawaban benar

Tabel 1 diketahui dari 240 siswa, hasil pretest teridentifikasi indikator pemahaman siswa tentang kasus anemia dan KEK. Sebagian besar siswa telah mengetahui tanda dan gejala dari kasus anemia (>60% siswa menjawab benar), termasuk upaya penanggulangan dari kasus anemia. Tetapi hanya 52% yang dapat menjawab batasan nilai normal kadar Hb. Rata-rata soal yang di jawab benar baru mencapai 63%. Berbeda dengan kasus KEK, seluruh pertanyaan hanya mampu dijawab benar berkisar 40%, hanya penanggulangan yang menjawab benar sebanyak 52%. Setelah dilakukan edukasi sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Rata-rata jawaban benar mencapai 95% pada posttest.

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman yang benar pada remaja putri tentang anemia dan KEK akan mendorong timbulnya sikap positif (Fibrila F, *et al*, 2022) dan motivasi yang diakhiri dengan perubahan perilaku. Secara jelas bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo. Soekidjo, 2014). Menurut L Green dikutip oleh Notoatmodjo, Soekidjo. (2021), mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, keterlibatan petugas kesehatan (petugas UKS) dan guru bimbingan konseling (BP) merupakan faktor penguat dalam perubahan perilaku kesehatan remaja putri.

Perlu kiranya dilakukan pendampingan bagi rematri terutama yang mengalami anemia dan KEK disertai pemberian pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan yang seimbang dan berkualitas sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Karena tidak semua rematri dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga perlu juga diberikan asupan zat besi tambahan berupa tablet tambah darah (TTD) yang dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan dengan menentukan hari minum TTD secara bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun. Hal ini dimaksudkan sebagai upaya pencegahan anemia pada rematri.

Hasil penelitian Laksmi, S dan Yenie, H (2018), pada rematri kelas XI di SMA Negeri 1 Talang Padang Tanggamus Lampung, diperoleh adanya hubungan antara pengetahuan rematri tentang anemia dengan kejadian anemia. Penelitian Isnaeni. Siti, dkk (2022) menganalisis faktor KEK pada rematri di SMK se-Kecamatan Brebes diperoleh hasil bahwa pengetahuan rematri berpengaruh terhadap KEK.

c. Evaluasi dan refleksi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai keberhasilan:

- 1). Didapatkannya gambaran status gizi kesehatan reproduksi remaja putri terutama kasus anemia dan KEK.
- 2). Adanya partisipasi sari pihak sekolah, guru dan siswa yang menjadi sasaran utama kegiatan pengabmas ini. Selain itu adanya komitmen dari penanggungjawab program kesehatan reproduksi remaja di puskesmas Mulyojati untuk menindaklanjuti temuan dalam kegiatan ini sehingga tidak terjadi dampak yang lebih buruk bagi remaja putri.

Prevalensi anemia di Lampung pada remaja tahun 2007 sebesar 25,9% (Dinkes Propinsi Lampung, 2020). Prevalensi anemia remaja perempuan di Kota Metro terbagi atas dua kelompok, yaitu kelompok usia 10-14 tahun dan kelompok usia 15-19 tahun. Prevalensi remaja perempuan usia 10-14 tahun di Kota Metro adalah 49%. Sementara prevalensi anemia pada remaja perempuan usia 15-19 lebih tinggi yaitu 67% (Dinkes Kota Metro, 2016). Prevalensi anemia remaja putri ini menunjukkan masih lebih tinggi dibandingkan Nasional sebesar 19,7%.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Anemia dan KEK pada Rematri

4. KESIMPULAN

Program edukasi yang kami lakukan menunjukkan bahwa pemberian informasi yang akurat yang dikemas mendekati kebiasaan remaja putri dapat mempengaruhi perspektif dan meningkatkan pengetahuan lebih tinggi dibandingkan metode konvensional yang biasa dilakukan. Hal ini terlihat dari tinggi perbaharuan informasi yang didapatkan oleh remaja putri dibandingkan dengan pengetahuan mandiri sebelum mereka diberikan edukasi. Menyaksikan video edukasi juga mampu menambah kelengkapan pemahaman materi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Ibu Irawesi Afif, SKM, S.ST sebagai Kepala Puskesmas Mulyojati Kec. Metro Barat Kota Metro yang memfasilitasi kegiatan pengabmas ini, SMK Muhamadhiyah 3 Metro yang telah mengizinkan tempat kegiatan pengabmas serta rekan dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Metro yang ikut serta kegiatan pengabmas

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah. (2012). *Status Tinggi Badan Pendek Beresiko Terhadap Keterlambatan Usia Menarche. Penelitian Gizi dan Makanan*, The Journal of Nutrition and Food Research, Vol. 35, No.2 (2012). <http://ejournal.litbang.kemkes.go.id/index.php/pgm/article/view/3383>. [diakses: 20 Desember 2021].
- Bagni, U. V., Yokoo, E. M. and da Veiga, G. V. (2013). 'Association between Nutrient Intake and Anemia in Brazilian Adolescents', *Annals of Nutrition and Metabolism*, 63(4). doi: 10.1159/000357955.
- Dieny Fillah Fithra. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Cetakan ke I, p 364. Graha Ilmu Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2020*. <https://dinkes.metrokota.go.id/kategoridownload-4-profil-kesehatan.html>. [diakses: 20 Desember 2021].
- Dinkes Kota Metro. (2016). *Profil Kesehatan Tahun 2015*. https://dinkes.metrokota.go.id/terasconfig/downlot.php?file=profil_dinkes_2015.pdf. [diakses: 20 Desember 2021].

- Detik Health. (2013). *Begini Efek Buruknya Kegemukan di Tubuh Wanita*, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2256288/begini-efek-buruknya-kegemukan-di-tubuh-wanita>. [diakses: 20 Desember 2021].
- Fibrila F, S. Sulistyowati, M. Akhyar, and A. Lestari. (2022). “*The Benefits of Smartphone-Based Health Applications in Increasing Knowledge About Preconception Care : A Research and Development Study*,” vol. 2022, pp. 1–6. [diakses: 04 Juni 2022].
- Hardinsyah PD, Supariasa IDN. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Isnaeni. Siti, Yuniastuti. Ari, Woro.KH, Oktia. (2022). *Pengetahuan, Uang Saku dan Peran Media Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK)*. Jurnal Keperawatan Silampari. Vol.5, No.2, Juni 2022. <https://journal.ipm2kpe.or.id/article/download/3561/2150>. [diakses: 20-12-2021].
- Kemendes RI. (2018). *Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*. Jakarta. <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005>. [diakses: 20-12-2021].
- Kemendes RI. Balitbangkes, Riskesdas. (2019). *Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/riskesdas/> [diakses: 20-12-2021].
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. <https://www.kemkes.go.id>. [diakses: 20-12-2021].
- Kemendes RI. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Lakip_Kesmas_20211.pdf. [diakses: 20 Agustus 2022]
- Laksmi, Safira dan Yenie, Helmi. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang. Vol. 14, No.1 (2018). <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1016>. [diakses: 20-12-2021].
- Merlin. Tanya. (2017). *Tanya Jawab: Tinggi Badan Kurang dari 145 dan resiko melahirkan normal*. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/tinggi-badan-kurang-dari-145-beresiko-melahirkan-normal>. [diakses: 20-12-2021].
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ridwan. M, Lestariningsih. S, Indah Lestari, G. (2018). *Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Waway Vol.11 No.2 (2018), <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1772>. [diakses: 20-12-2021].
- Sugondo S. (2014). *Obesitas*. In: *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. VI. Jakarta: Interna Publishing. p. 2559–2568.